

КОПИЯ ВЕРНА

День: 1
Неделя: 2
Сезон: весна лето ясли 2022
Возрастная категория: Дети-ясли

" УТВЕРЖДАЮ":
МБДОУ ДС № 9 "Малахитовая
шкатулка"
Ефимова В. Н.
М. П. 1 апреля 2022 г.
Подпись _____

Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак												
100,2	Бутерброд с сыром+	7,57	30/5/10,638	5,04	6,59	14,56	138	0,05	0,06	0,07	108,1	0,68
35,1	Кофейный напиток*	10,87	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
2,1	Каша пшённая молочная+	8,3	150	8,6	5	39,2	240,9	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25
1	Масло в кашу+		4	0,032	2,904	0,048	26,424		0,008		0,96	0,008
Итого:				15,572	15,694	64,52	463,244	0,28	0,418	1,63	437,41	2,378
Завтрак 2ой												
0,34	Вода питьевая+	0,15	150								6,75	0,001
0,39	Сок морковный+	10,35	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
Итого:				0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	33,74	0,601
Обед												
220,2	Говядина тушеная (консервированная) для супа		25	3,95	3,74	0,05	49,64	0,01	0,03	12	3,08	0,52
222	Зелень в суп+		2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,13	Сметана в суп+		8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2	
0,09	Хлеб ржаной+	1,52	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль+	0,04	3								11,04	0,087
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	0,44	150	1,1	3	5,4		0,03	0,03	7,52	22,19	0,44
309,2	Огурцы консервированные порциями++	7,13	40	0,27	0,037	0,65	4	0,008	0,008	2	9,2	0,24
267,1	Жаркое домашнему из говядины+	1,01	180	16,9	19,15	16,98	308,39	0,19		23,1	31,88	3,73
128	Компот из смеси сухофруктов+	1,74	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
Итого:				26,25	27,217	70,48	573,54	0,318	0,168	51,543	153,16	7,827
Полдник												
0,14	Печенье+	1,3	13	1,092	1,726	10,881	63,499	0,011	0,008		4,238	0,307
281	Кефир*+	9,61	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,15
Итого:				5,442	5,476	16,881	138,499	0,071	0,268	1,05	184,238	0,457
Ужин												
265,1	Плов с изюмом+	11,28	190	2,544	1,552	11,959	73,382	0,063	0,084	2,459	70,743	0,887
0,1	Хлеб пшеничный+	1,26	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
129,1	Кисель из клюквы+	1,67	170	0,113		23,467	98,101			0,102	5,508	0,136
Итого:				4,637	1,912	45,686	224,584	0,116	0,107	2,561	86,751	2,193
Итого за день:				52,351	50,298	218,257	1 480,286	0,815	0,971	59,785	895,299	13,455

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 74,24 руб.
Стоимость за 10: 95,5 руб.

Шеф повара: _____ / Артамонова Г. П.

Мед.Сестра: _____ / Муртазина З. Ф.

Бухгалтер: _____ / Казынкина И. П.